Ang booklet na ito
ay kay

_____

_____

DALHIN ANG BOOKLET NA ITO TUWING MAGPAPA-TSEK-UP SA HEALTH CENTER.

Congratulations, Nanay!

Sa gabay ng booklet na ito, mas masisiguro mo ang kaligtasan mo at ng buhay na dinadala mo sa iyong sinapupunan.

Basahing mabuti at punuan ng tama at wastong sagot ang mga tanong at patlang, sa tulong ng iyong doktor o health service provider.

Saludo kami sa 'yo!

Health Center:

_____

Pangalan ng doktor/nars/midwife/BHW:

_____

Address at contact number ng health center:

_____

_____

Siguraduhing handa ang pamilya sa pagdating ng bagong baby.

Ang Aking Pamilya

NANAY: _____ Birthday: _____

Cell Phone (kung meron): _____ Landline: _____

Blood Type: _____ Trabaho: _____

TATAY: _____ Birthday: _____

Cell Phone (kung meron): _____ Landline: _____

Blood Type: _____ Trabaho: _____

MGA ANAK: _____ Birthday: _____

_____ Birthday: _____

_____ Birthday: _____

Address: _____

_____

MAARING TAWAGAN SAKALING MAY EMERGENCY:

Pangalan: _____

Kaugnayan: _____ Birthday: _____

Cellphone: _____ Landline: _____

(Ilagay ang litrato ng pamilya dito)

Siguraduhing alam ng doktor o ng health service provider (midwife o nars) ang iyong kasalukuyan at nakaraang kundisyon habang nagbubuntis.

Nanay, sagutin ang mga sumusunod sa tulong ng iyong doktor, nars, o midwife.

Petsa ng unang tsek-up: _____

Edad (Age): _____

Timbang (Weight): _____

Taas (Height): _____

BMI (Body Mass Index): _____

Huling Regla (Last Menstrual Period): _____

Kailan Ako Manganganak? (Expected Date of Delivery): _____

Ito ay ang aking pang-_____ na pagbubuntis.

Karanasan sa mga Naunang Pagbubuntis at Panganganak

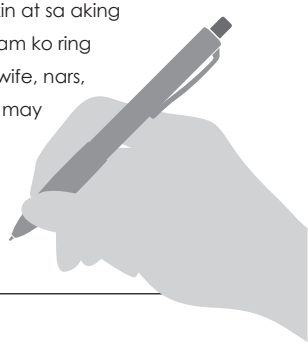
		Pregnancy Number					
		1	2	3	4	5	6
Date of delivery:							
Type of delivery:	Normal (N) or						
	Caesarean Delivery (C/S)						
Birth Outcome:	Alive						
	Miscarriage						
	Stillbirth						
Number of Child/Children delivered:	Single						
	Twins						
	Multiple Birth (No.)						
Pregnancy-related Conditions/Complications:	Pregnancy Induced Hypertension (PIH) (Y/N)						
	Preeclampsia/Eclampsia (PE/E) (Y/N)						
	Bleeding during pregnancy or after delivery (Y/N)						

***Y = Yes N = No**

Maghanda nang maaga at mabuti para sa panganganak.

Nanay, siguraduhing ang talaan na ito ay mapunan mo sa tulong ng iyong asawa at ng midwife, nars, o doktor, bago ang takdang araw ng panganganak.

Alam kong anumang komplikasyon ay maaaring mangyari sa akin at sa aking bagong silang na sanggol sa sandali ng aking panganganak. Alam ko ring dapat sa isang ospital o lying-in clinic ako manganganak at midwife, nars, o doktor ng facility ang magpapaanak sa akin. Ito'y dahil sila ay may kakayahang tulungan kami ng aking baby.



Ako ay paaanakin ni _____
Pangalan ng doktor/midwife/nars

Ako ay manganganak sa _____
Pangalan ng ospital/health center o clinic

Ito ay isang PhilHealth-accredited facility _____ Oo _____ Hindi

Ako ay PhilHealth member _____ Oo _____ Hindi

Ang halaga ng aking mother/newborn package ay humigit kumulang sa _____ pesos.

Ang pambayad ko ay (☐cash, ☐PhilHealth, ☐Insurance). Ang sasakyang maghahatid sa akin sa health facility kung saan ako manganganak ay _____ .

Ako'y nakipagkasundo na kay (pangalan at tel. no.) _____ na ihatid ako sa _____ na health facility. Sasamahan ako sa health facility ni (pangalan ng BHW at tel. no.) _____ . Ang mga anak ko ay babantayan ni (pangalan at tel. no.) _____ habang ako ay nasa health facility pa.

Kung may emergency, ipagbigay-alam kay _____ sa telepono/address na ito (Tel No) _____ (Address) _____ _____.

Kung ako'y kailangang salinan ng dugo, ang mga nakapangalan ay maaaring magbigay ng dugo:

Pangalan	Telepono/Cellphone	Tirahan
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

- Matapos punasan at masigurong tuyo si baby, hinihiling kong ipatong siya sa aking dibdib nang sa ganoon ay maramdaman niya ang aking init at makasuso siya ng aking gatas sa loob ng 30 minuto hanggang isang oras.

- Pagkatapos na mabigyan ng Vitamin K, mabakunahan ng Hepatitis B at BCG, ma-eksamen, at malinis ang kanyang pusod, pakidala ang aking baby muli sa akin para maipagpatuloy ang aking pagpapasuso.

- Pakiusap ko ring huwag siyang bigyan ng bote, tsupon, o anumang tinitimplang gatas o glucose water.

- Kung ako'y nakapagdesisyon na, maaari rin akong bigyan ng Family Planning methods na aking napili.

- Ako ay babalik sa ospital o Health Center para ma-tsek-up, 2 araw (48 oras) pagkatapos kong manganak.

_____

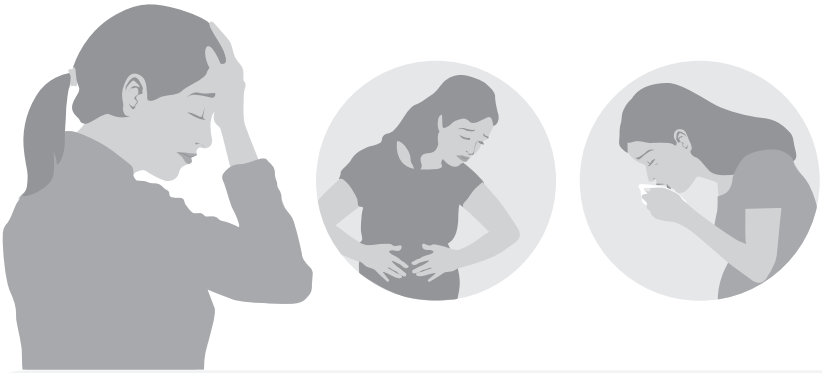
Lagda ng Nanay/Petsa

_____

Lagda ng HW/BHW/Petsa

Pakiramdaman ang iyong katawan at ipagbigay alam sa doktor, nars, o midwife kung may mapansing nakababahala.

Nanay, kung maramdaman o mapansin ang alin man sa mga ito, pumunta agad sa health center!



- Pamamaga o pamamanas ng mga binti, kamay, o mukha
- Sakit ng ulo, pagkahilo, o panlalabo ng paningin
- Pagdurugo ng pwerta
- Pamumutla
- Lagnat
- Pagsusuka
- Hirap na paghinga
- Mahapdi na pag-ihi
- Malabnaw/mala-tubig na lumalabas sa pwerta
- Kombulsyon o pagkawala ng malay
- Pagbagal o hindi paggalaw ng bata sa tiyan sa ikalawang trimester ng pagbubuntis (mas mababa sa 10 sipa sa loob ng 12 oras)

Healthy Buntis
Happy Baby

Makinig sa mga payong makabubuti sa iyo at sa dinadalang anak.

Maghanda para sa eksklusibong pagpapasuso ng anak. Alamin ang tamang paraan.

Kumain nang tama at siguraduhing may sapat na bitamina.

Umiwas sa mga pagkaing maalat.

Mag-ehersisyo nang angkop.

Huwag iinom ng gamot para sa anumang karamdaman nang walang pahintulot ng doktor.

Siguraduhing may sapat na tulog at pahinga.

'Wag uminom ng anumang may alcohol, tulad ng beer at alak.

Maghanda ng mga sumusunod para sa posibleng emergency : pera, pagkukuhanan ng dugo, at transportasyon.

'Wag manigarilyo at umiwas sa usok ng sigarilyo.

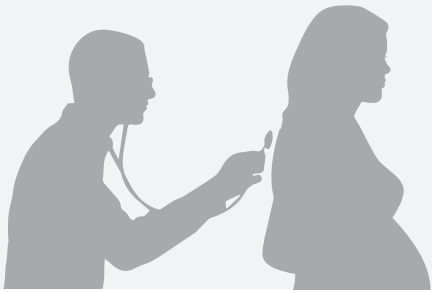
Alamin ang mga dapat mangyari sa bawat tsek-up at siguraduhing ito ay magagampanan ng iyong health service provider.

Bilang ng tsek-up	Kailan
Una	Mula pagtigil ng regla hanggang 3 buwan ng pagbubuntis
Pangalawa	Mula 4 hanggang 6 na buwan ng pagbubuntis
Pangatlo	Ika-7 hanggang ika-8 na buwan ng pagbubuntis
Pang-apat	Ika- 9 na buwan ng pagbubuntis

Ano ang nangyayari pag nagpapa-pre-natal tsek-up?

- Para masuri, malaman, at malunasan ang mga kondisyon na posibleng maging mapanganib sa iyo at kay baby:

1. Kukunin ang iyong medical history.
2. Susuriin ang iyong katawan.
3. Kukunin ang iyong blood pressure (BP) at timbang.
4. Gagawan ka ng laboratory tests tulad ng pagsusuri ng ihi.



- Para mapanatiling malusog kayo ni baby:

1. Bibigyan ka ng tableta ng iron na may folic acid na iyong iinumin sa panahon ng iyong pagbubuntis.
2. Babakunahan ka laban sa tetano.
3. Papayuhan ka tungkol sa malusog na pamumuhay, paggawa ng birth plan, pagpapasuso, at pagpaplano ng pamilya.

Ugaliing dalhin itong Nanay Book tuwing bibisita sa health center.

Ang Paglaki ni Baby sa Sinapupunan ni Nanay

Nanay, ito ang iyong buwanang patnubay sa paglaki ni baby sa loob ng iyong sinapupunan. Anuman ang iyong kainin at gawin ay maaaring makaapekto sa tamang paglaki at paghubog ni baby.

0-4 na Linggo

Ang sukat ni baby ay 2 milimetro ang haba. Nagsisimula nang mahubog ang kanyang utak, gulugod at mukha. **Iwasan ang mga gamot na makakaapekto sa kanya. Tumingin sa magagandang larawan at tanawin.**

4-8 na linggo

Ang puso ay nagsisimula nang tumibok at ang iba't iba pang bahagi ng katawan ay nabubuo. Nagsisimula nang magkaroon ng hubog ang kanyang mukha, mata, at ang mga daliri sa kamay at paa. **Makinig ng kaaya-ayang musika. Kailangang kumain ng mga pagkaing mayaman sa protina, calcium, iron, zinc, at folate. Anuman ang iyong kainin ay magbibigay ng sustansya kay baby. Subalit huwag kumain nang hihigit sa nararapat sapagkat maaaring sumobra ang iyong timbang.**

8-12 na linggo

Ang mga pangunahing bahagi ng katawan ay nahubog na. Ang ulo ay malaki kung ikukumpara sa katawan upang mabigyang puwang ang paglaki ng utak. Mayroon nang baba, ilong at talukap ng mata. Nakalutang si baby sa tubig ng bahay bata. Si baby ay sumisipa na nang paunti-unti. **Huwag kalimutang uminom ng bitaminang may iron at folate araw-araw, magpahinga, at lumanghap ng sariwang hangin. Iwasan ang maalat na pagkain sapagkat ito ay magdudulot ng manas sa iyong mga binti, paa, at mga daliri.**

Huwag basta maniwala sa mga sabi-sabi tungkol sa pagbubuntis. Alamin ang totoo at kumonsulta sa mga health service providers.

Nanay, nadinig mo na ba ang iba't ibang pamahiin, kasabihan, at paniniwala tungkol sa pagbubuntis at panganganak? Naku, ang dami niyan! Alamin natin kung totoo ang mga ito.

Sabi-sabi: **Kapag ang leeg at singit ni nanay ay maitim habang buntis, siguradong lalaki ang anak.**

Ang totoo:

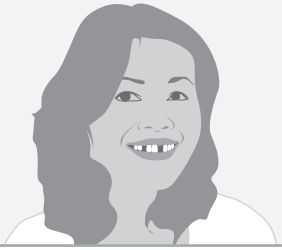
Ang pangingitim ng leeg, singit, o iba pang bahagi ng katawan ng buntis ay dahil sa mga hormones na nagbabago o mas dumarami habang buntis. Hinahanda ng mga hormones ang katawan ng isang babae para sa dadalhin niyang sanggol sa loob ng siyam (9) na buwan. Hindi ibig sabihin nito na siguradong lalaki ang magiging anak. Panatilihing malinis ang katawan at maligo araw-araw.

Sabi-sabi: **Kapag kumain ng kambal na saging ang buntis, kambal din ang magiging anak.**

Ang totoo:

Ang kasarian ng baby ay natutukoy na agad sa sandaling magtagpo ang itlog ng babae at punlay ng lalaki – gayon din kung magiging kambal ang anak o hindi. Ang pagkain ng kambal na saging ay hindi makaaapekto dito. Ang saging, kambal man o hindi, ay mayaman sa potassium na makatutulong sa normal na paggana ng puso, kidney, at iba pang organs ng ina.

Sabi-sabi: **Naglalagas ang ngipin sa bawat pagbubuntis!**

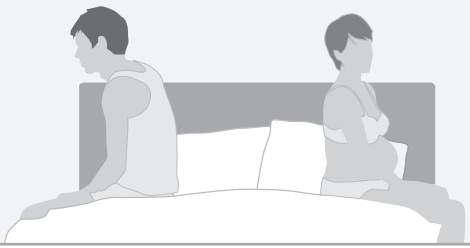


Ang totoo: Hindi ito totoo. Basta may sapat na Calcium sa katawan makukuha ng dinadalang sanggol and kailangang Calcium mula sa buto ng nanay, hindi sa kanyang ngipin. Kaya dapat kumain ang buntis ng mga pagkaing sagana sa Calcium gaya ng keso, gatas, sardinas, okra, orange, avocado, atbp. Mahalaga ring pangalagaang mabuti ang ngipin habang buntis dahil ang pagdami ng hormones sa katawan ay maaaring maka-apekto sa kundisyon nito.

Sabi-sabi: **Bawal dumalaw sa may sakit o pumunta sa mga burol ang buntis.**

Ang totoo: Ang lumang kasabihan na ito ay base sa praktikal na dahilan at hindi sa pamahiin. Kapag ang dadalawin ay nasa hospital, dapat umiwas ang buntis dahil maaaring makasagap ng kung anong sakit sa maselan niyang kundisyon. Gayun din sa mga burol o lamay, dahil madaming tao ang nasa iisang lugar.

Sabi-sabi: **'Wag makikipagtalik habang buntis – baka mabutas ang inunan!**



Ang totoo: Walang katotohanan ito! Sa katunayan, ang mga buntis ay maaaring magkaroon ng mas mataas na libido dahil sa pagbabago ng hormones sa katawan. Hindi bawal ang makipagtalik, at hindi aabot ang ari sa inunan. Siguraduhin lamang na magpa-tsek-up sa doktor para malaman ang mga dapat pag-ingatan.

Magpa-tsek-up na sa unang tatlong buwan ng pagbubuntis. Siguraduhing kumpleto, na hindi bababa sa apat (4) na beses ang mga prenatal visits at pagkonsulta sa doktor, nars, o midwife. Siguraduhing sinusunod ang payo ng doktor, nars, o midwife sa bawat pagkonsulta.

Sa Unang Tatlong Buwan (First Trimester)

Hindi dapat bababa sa isang tsek-up.

Unang Tsek-up	Ikalawang Tsek-up	Ikatlong Tsek-up
Petsa:	Petsa:	Petsa:
Timbang:	Timbang:	Timbang:
Taas:	Taas:	Taas:
Age of Gestation:	Age of Gestation:	Age of Gestation:
Blood Pressure:	Blood Pressure:	Blood Pressure:
Body Mass Index:	Body Mass Index:	Body Mass Index:
Laboratory Tests Done:	Laboratory Tests Done:	Laboratory Tests Done:
Urinalysis:	Urinalysis:	Urinalysis:
Complete Blood Count (CBC):	Complete Blood Count (CBC):	Complete Blood Count (CBC):
Blood Typing:	Blood Typing:	Blood Typing:
Tetanus Toxoid Vaccination Date given:	Tetanus Toxoid Vaccination Date given:	Tetanus Toxoid Vaccination Date given:
Pinag-usapan/ Serbisyong ibinigay:	Pinag-usapan/ Serbisyong ibinigay:	Pinag-usapan/ Serbisyong ibinigay:
Petsa ng Pagbalik:	Petsa ng Pagbalik:	Petsa ng Pagbalik:
Pangalan ng Health Service Provider:	Pangalan ng Health Service Provider:	Pangalan ng Health Service Provider:

Referral sa ospital:

3 Sa Pangalawang Tatlong Buwan (Second Trimester)

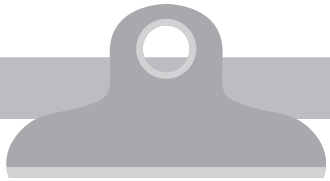
Hindi dapat bababa sa isang tsek-up.

Unang Tsek-up	Ikalawang Tsek-up	Ikatlong Tsek-up
Petsa:	Petsa:	Petsa:
Timbang:	Timbang:	Timbang:
Taas:	Taas:	Taas:
Age of Gestation:	Age of Gestation:	Age of Gestation:
Blood Pressure:	Blood Pressure:	Blood Pressure:
Body Mass Index:	Body Mass Index:	Body Mass Index:
Laboratory Tests Done:	Laboratory Tests Done:	Laboratory Tests Done:
Urinalysis:	Urinalysis:	Urinalysis:
Complete Blood Count (CBC):	Complete Blood Count (CBC):	Complete Blood Count (CBC):
Blood Typing:	Blood Typing:	Blood Typing:
Pinag-usapan/ Serbisyong ibinigay:	Pinag-usapan/ Serbisyong ibinigay:	Pinag-usapan/ Serbisyong ibinigay:
Petsa ng Pagbalik:	Petsa ng Pagbalik:	Petsa ng Pagbalik:
Pangalan ng Health Service Provider:	Pangalan ng Health Service Provider:	Pangalan ng Health Service Provider:

Referral sa ospital:

Sa Huling Tatlong Buwan (Last Trimester)

Hindi dapat bababa sa dalawang tsek-up.



Unang Tsek-up

Ikalawang Tsek-up

Ikatlong Tsek-up

Petsa:	Petsa:	Petsa:
Timbang:	Timbang:	Timbang:
Taas:	Taas:	Taas:
Age of Gestation:	Age of Gestation:	Age of Gestation:
Blood Pressure:	Blood Pressure:	Blood Pressure:
Body Mass Index:	Body Mass Index:	Body Mass Index:
Laboratory Tests Done:	Laboratory Tests Done:	Laboratory Tests Done:
Urinalysis:	Urinalysis:	Urinalysis:
Complete Blood Count (CBC):	Complete Blood Count (CBC):	Complete Blood Count (CBC):
Blood Typing:	Blood Typing:	Blood Typing:
Pinag-usapan/ Serbisyong ibinigay/ Mga payo ng doktor:	Pinag-usapan/ Serbisyong ibinigay/ Mga payo ng doktor:	Pinag-usapan/ Serbisyong ibinigay/ Mga payo ng doktor:
Petsa ng Pagbalik:	Petsa ng Pagbalik:	Petsa ng Pagbalik:
Pangalan ng Health Service Provider:	Pangalan ng Health Service Provider:	Pangalan ng Health Service Provider:

Referral sa ospital:

GAMUTAN AT IBA PANG SERBISYO

Tsek (✓) kung nagawa

Petsa	Mga Buwan								
	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th
Iron/Folic acid (at iba pang Micronutrient Supplements)									
Pagsusuri sa STI/HIV/AIDs									
Pagpapasuri ng ngipin									
Pagsusuri sa Hepatitis B									
Pagpapatingin sa suso									
Pagsusuri ng plema (Kung may palatandaan ng tisis, ubo na mahigit sa 14 na araw)									
Pagpapayo sa pagpapasuri ng sanggol (newborn screening), pagpa-pasuso, tamang pagkain, at pagbabawas ng dami ng trabaho.									
Pagpapayo sa pagpaplano ng pamilya, pag-aagwat ng anak, pag-iwas sa pagdami ng anak upang makamit ang tamang bilang ng anak na ninanais									
Pagpapapurga									
Paggamot upang makaiwas sa malarya (sa mga lugar na may malarya)									
Mga iba pang serbisyo (kasama ang Pap Smear)									
Petsa ng susunod na punta sa health center									

□ Payuhan na magpa-HIV counseling + testing kung positibo sa Sipilis at iba pang sakit na nakukuha sa pakikipagtalik sa taong may impeksyon

□ Tanungin ang mga sumusunod:

- ikaw ba o ang iyong asawa/ kinakasama ay nakipagtalik sa iba sa nakaraang tatlong buwan?
- ikaw ba o ang iyong asawa/kinakasama ay nagtuturok ng bawal na gamot?
- ikaw ba o ang iyong asawa/kinakasama ay nagkaroon ng sintomas o impeksyon gaya ng impeksyon sa ihi, nahihirapang umihi, may nana sa ihi, o may sugat sa ari?

Ipaalam sa doktor, nars o midwife ang lahat ng mga naging at kasalukuyang sakit, pati na ang mga sakit na mayroon sa pamilya, para malaman ng health service provider kung ano ang mga dapat bantayan at maaaring maging komplikasyon sa pagbubuntis at panganganak.

Past & Present Illness/Health Problems

Please put a check (✓) on the appropriate column.

Health Problems/ Illness/Unhealthy Lifestyle	Personal		Family History		Remarks
	Y	N	Y	N	
Tuberculosis (14 days or more of cough)					
Heart Diseases (shortness of breath)					
Diabetes (high blood sugar)					
Hypertension (high blood pressure)					
Bronchial Asthma					
Urinary Tract Infection					
Parasitism					
Goiter					
Anemia (pallor)					
Malnutrition, specify					
Genital Tract Infection, specify					
Other Infectious diseases, specify					
High-Risk Behavior					
Smoking					
Alcohol Intake					

Sundin ang tamang schedule ng pre-natal tsek-up. Magpaeksamin ng dugo at ihi. Uminom ng mga gamot at bitamina, at kumpletuhin ang pagpapabakuna ng Tetanus Toxoid para masiguro ang kaligtasan habang nagbubuntis at sa panganganak.

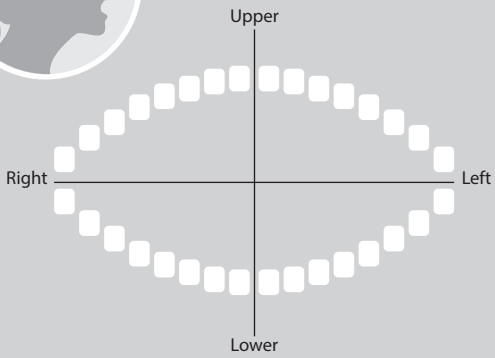
Immunization Record

Tetanus toxoid Immunization	Date given	When to return
1st dose - as early as possible during pregnancy		
2nd dose - at least 4 weeks after dose 1		
3rd dose - at least 4 weeks after dose 2		
4th dose - at least 1 year after dose 3		
5th dose - at least 1 year after dose 4		
Other vaccines (specify)		
Fully Immunized (nakatanggap na ng 5 doses ng Tetanus Toxoid Vaccines)		

Post-partum FP method: _____

Ipasuri mabuti ang ngipin sa dentista bilang bahagi ng regular na pre-natal tsek-up.

Oral Health Condition



Permanent	Tooth Condition
✓	Sound
D	Decayed
F	Filled
M	Missing
Un	Unerupted
S	Sealant
PF	Permanent Filling
TF	Temporary Filling
X	Extraction
O	Others

A. Check (✓) if present (**X**) if absent	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th
Date of oral examination									
Dental Caries									
Gingivitis/Periodontal Disease									
Debris									
Calculus									
Abnormal Growth									
Cleft Lip/Palate									
Others (supernumerary/mesiodens, etc.)									

B. Indicate Number									
No. of permanent teeth present									
No. of permanent sound teeth									
No. of decayed teeth (D)									
No. of missing teeth (M)									
No. of filled teeth (F)									
Total decayed, missing & filled teeth									
Services Rendered									
Others (supernumerary/mesiodens, etc.)									

Nanay, mahalaga ding magplano at itala ang mismong oras at kaganapan sa panganganak! Kumpletuhin ito sa tulong ng inyong doktor, nars, o midwife.

Labor and Delivery

Ang agarang pagpapasuso at skin-to-skin contact sa loob ng 30 minuto pagkapanganak ay makatutulong sa pagtataguyod ng breastfeeding at pagpapatibay ng bonding ng ina at sanggol.

Nagsimula akong makaramdam ng pananakit ng tiyan ng _____ (oras) noong _____ (Petsa)

Petsa ng Panganganak: _____ Oras ng Panganganak: _____

Uri ng Panganganak (☐normal, ☐caesarean) Lugar ng Panganganak: _____

Ang nagpaanak sa akin ay si _____

Partograph: _____ (Ilakip)

Ang Mga Na-obserbahan Ko Kay Baby Pagkapanganak

- Umiyak agad _____
- Hindi umiyak agad _____
- Normal ang paghinga _____
- Malakas ang galaw _____
- Matamlay/hindi gumagalaw _____
- Si baby ay ibinigay agad sa akin para sa unang yakap/ skin-to-skin contact _____
- Nagsimulang sumuso si baby _____ minuto pagkapanganak (mas mainam kung sa loob ng isang oras) _____
- Si baby ay kasama ko pagkapanganak _____
- Nabakunahan ng BCG _____
- Napabakunahan ng Hepa B _____
- Nabigyan ng eyedrops _____
- Na-ineksyunan ng Vitamin K _____
- Nagawa ang Newborn Screening (NBS) _____

Si baby ay:

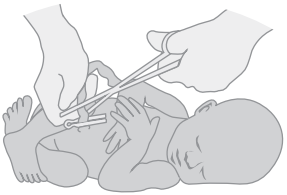
Kasarian: _____ Timbang pagkapanganak: _____

Haba pagkapanganak: _____ Sukat ng ulo: _____

Siguraduhing ang sanggol ay ibibigay sa iyo pagkaluwal. Tiyaking nakalapat ang sanggol sa iyong dibdib (balat-sa-balat o skin-to-skin contact) nang 1 oras para panatilihin ang tamang temperatura ng kanyang katawan pati na rin ang tamang paghinga niya. Habang nakadapa si baby sa iyong dibdib, takpan ng kumot ang kanyang likod.

Simulan ang pagpapasuso sa unang oras ng pagkapanganak. Siguraduhing walang ibang ipapakain o ipapatikim sa iyong bagong sanggol. Sapat na ang gatas ng ina sa unang anim na buwan ng buhay ni baby.

Nanay, alam mo ba na may malaking epekto ang timing ng pagputol ng umbilical cord na nagbibigkis sa inyo ni baby?



Ito ay karaniwang pinuputol sa loob ng isang minuto pagkapanganak. Pero kung hihintayin ang 2-3 minuto matapos ang panganganak o hanggang tumigil ang daloy ng dugo mula sa inunan at sa sanggol, maaaring masiguro na hindi magkulang sa iron si baby hanggang anim na buwan! Malaking tulong ito sa kalusugan ng inyong anak!

Nanay, gamitin ang tseklist na ito para siguradong dala ang mga kailangan sa oras ng panganganak.

SIGURADUHING DALA ITONG NANAY BOOK!

Paghandaan nang mabuti ang iyong panganganak.
Dalhin ang mga sumusunod kapag ikaw ay manganganak na.

Para kay Nanay

- ☐ Palda at blusa o kaya'y maluwag na damit na may bukasan sa harapan
- ☐ Mga panty at bra
- ☐ Bathrobe
- ☐ Mga damit
- ☐ Tuwalya
- ☐ Suklay
- ☐ Pasador (sanitary napkin)
- ☐ Shampoo/sabon
- ☐ Toilet paper
- ☐ Sipilyo/toothpaste
- ☐ Tsinelas

Para sa Baby

- ☐ Kumot ng bata
- ☐ Damit ng bata
- ☐ Lampin/Diaper
- ☐ Sombrero/Bonnet
- ☐ Supot sa Kamay (Mittens)
- ☐ Medyas
- ☐ Perdible o clip
- ☐ Sabon na pang baby

Siguraduhing malinis ang bahay bago dumating si baby. Ihanda ang mga sumusunod:

- ☐ Crib/Kuna
- ☐ Unan ng Beybi
- ☐ Kulambo
- ☐ Bimpong pampaligo
- ☐ Cotton balls
- ☐ Lampin/Diapers
- ☐ Kumot/Panapin
- ☐ Medyas
- ☐ Sumbrero/Bonnet

- ☐ Panapin na di nababasa (halimbawa: rubber mat)
- ☐ Paliguan (Palanggana)
- ☐ Malambot na tuwalya
- ☐ Supot ng kamay (Mittens)
- ☐ Damit ng bata
- ☐ Bib
- ☐ Sabong Pambata
- ☐ Cotton buds
- ☐ Perdible o clip

Ang Philippine Health Insurance Corporation o PHILHEALTH ay isang ahensiya ng gobyerno na bahagi ng Department of Health (DOH). Ang PHILHEALTH ay tumutulong para maisulong ang Kalusugang Pangkalahatan sa bansa. Sa tulong ng PHILHEALTH, may mga serbisyong pangkalusugan tulad ng Family Planning na maaari nating makuha ng libre.

Paano makakatulong sa aking panganganak ang Philhealth?

Maternity Care Package

Babayaran ng Philhealth
ang birthing homes and infirmaries hanggang **P8,000**
o hospital hanggang **P6,500**

Cesarean Section Package

Babayaran ng Philhealth hanggang
P19,000

Newborn Care Package

Babayaran ng Philhealth hanggang
P1,750

ALAMIN ANG BUONG DETALYE!

www.facebook.com/PhilHealth
www.twitter.com/@teamphilhealth
actioncenter@philhealth.gov.ph

TUMAWAG SA
441-7442
www.philhealth.gov.ph

I-tsek agad kung ikaw ay miyembro na ng Philhealth!

Maaaring gawin ang mga sumusunod:

- Lumapit sa tanggapan ng DSWD
- Pumunta sa Philhealth Regional Office o Local Health Insurance Office na malapit sa inyo
- Tumawag sa Philhealth Call Center: (02) 441-7442
- Kung nasa ospital na, maaaring alamin ang status mula sa kanilang Health Care Institution (HCI) Portal

Kung hindi ka pa miyembro ng Philhealth:

- Lumapit sa tanggapan ng DSWD para makapagpalista sa kanilang listahan
- Kung nasa ospital na at hindi pa miyembro, tumungo sa mga social welfare unit ng ospital para matulungan kang magpa-miyembro sa kanilang Point-of-care mechanism
- Humingi ng tulong sa inyong Municipal Social Welfare and Development Officer para magpa-sponsor

Mahalagang Paalala para sa Paghahanda sa Eksklusibong Pagpapasuso ng Anak

Nanay, alam mo ba na ang pagpapasuso ng anak ay nakabubuti hindi lang para kay baby, kundi para rin sa iyo? Kaya mahalagang paghandaan ang pagpapasuso.

Tandaan, ang 6 na buwang ekslusibong pagpapasuso ng gatas ng ina lamang -- walang am, juice, tubig, o bitamina na hindi inireseta ng doktor kay baby -- ay mahalaga sa kalusugan ni baby.

Mga benepisyo para kay baby:

- Ang gatas ng ina ay ligtas, malinis, at madaling tunawin. Ito ay sapat na pagkain ng sanggol sa unang 6 na buwan ng kanyang buhay.
- Proteksyon laban sa sakit, tulad ng pagtatae at impeksyon sa respiratory system gaya ng ubo, sipon, o pulmonya.
- Mas malusog at matibay ang katawan ni baby.

Mga benepisyo para sa 'yo:

- Ang gatas ng ina ay libre.
- Ang eksklusibong pagpapasuso sa loob ng 6 na buwan ay isang paraan para hindi agad mabuntis muli, ayon sa Lactational Amenorrhea Method (LAM) ng family planning. Ito ay dahil napipigilan ang agarang pagbalik ng fertility o menstruation (regla) ng nanay.
- Nakatutulong pagtibayin ang relasyon ng nanay at anak.
- Mabilis makaliit ng tiyan ni mommy dahil sa pag-contract ng bahay bata nito. Balik sa dating sukat si mommy!

Pangangalaga sa Bagong Silang na Sanggol

Ang mga sumusunod ay ang mga ibinigay na payo sa paraan ng pag-aalaga sa sanggol. Lagyan ng tsek. ☑

- ☐ Iwasang malamigan ang sanggol sa pamamagitan ng paglalapat ng katawan ng ina at baby ("Kangaroo Care") o kaya'y pagbabalot ng sanggol ng kumot pagkapanganak.
- ☐ Sasabunin at huhugasang mabuti ang mga kamay bago hawakan ang baby at matapos magpalit ng lampin/diaper ng bata.
- ☐ Ipagpaliban ang pagpapaligo sa baby nang kahit mga 6 na oras man lamang matapos ipanganak.
- ☐ Hayaang walang takip ang pusod ng baby hanggang sa ito ay matuyo. Hindi dapat lagyan nang anumang bagay ang pusod ng baby. Makalipas ang 7 hanggang10 araw, kusang matatanggal na ito.
- ☐ Dapat ipasuri ang baby kaagad sa health center o ospital kapag may masamang amoy o namumula ang pusod.
- ☐ Ilayo ang baby sa usok o sa anumang mapanganib na bagay.
- ☐ Pasususuhin nang madalas at matagal hanggat gusto ng aking sanggol.
- ☐ Ipasusuri ang baby kung:
  - ☐ Ayaw o humina ang pagsuso
  - ☐ May masamang amoy na nagmumula sa puso
  - ☐ Nilalagnat (Temperatura ≥ 37.8°c)
  - ☐ Naninigas/nagkukumbulsyon
  - ☐ May mabilis/hirap sa paghinga
  - ☐ Naninilaw ang balat

Pangangalaga sa Ina Pagkatapos Manganak Hanggang 42 Araw

Paalala sa BHW o midwife: Lagyan ng check ang mga box sa ibaba kung naisagawa na ng pasyente ang mga sumusunod:

Sa loob ng 24 na oras at bago pauwiin	Pagkatapos manganak hanggang 42 araw	8 - 42 days
☐ Obserbahan kung mayroong mga sumusunod na danger signs: • Mahirap na paghinga • Pangingitim • Pagdurugo • Lagnat • Labis na pananakit ng puson • Kombulsyon Kung may naobserbahan sa alin man na karamdaman, pumunta agad sa health center o ospital.	☐ Pagsusuring pisikal	☐ Pagsusuring pisikal
☐ Pagpapayo sa nutrisyon, FP at pag-aagwat ng panganganak, pag-alaga sa sanggol, at mga susunod na konsulta sa health center	☐ Suriin kung may pagdurugo /may masangsang na amoy sa pwerta	☐ Karagdagang Iron/folic acid
☐ Pagbigay ng wastong payo at suporta sa pagpapasuso	☐ Presyon ng Dugo	☐ Isang dose ng Vitamin A 200,000 IU capsule
	☐ Karagdagang Iron/Folic Acid (hanggang 3 buwan)	☐ Pagpapayo sa nutrisyon at pagpaplano ng pamilya
	☐ Tingnan kung may suliranin sa pagpapasuso	☐ Suriin kung may mga mapanganib na palatandaan
	☐ Karagdagang Iron/Folic Acid (hanggang 3 buwan)	☐ Karagdagang Iron/Folic Acid (hanggang 3 buwan)
		☐ 3rd dose of tetanus toxoid
		☐ Karagdagang Iron/Folic Acid (hanggang 3 buwan)

Maligo araw-araw. Magpalit ng pasador tuwing 4-6 na oras.
Dapat masuri ng 3 beses pagkapanganak ayon sa iskedyul sa itaas.

Alamin ang iba't ibang modernong pamamaraan ng family planning para mapag-usapan ninyong mabuti ng iyong partner at makapili ng method na gagamitin para sa tamang pag-aagwat sa tulong ng isang trained health service provider.

Nanay, mahalagang alamin kung ano ang dapat gawin para masiguro ang kabutihan ng pamilya. Dito makatutulong ang tamang pagpa-plano ng pamilya.

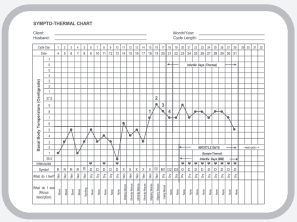
May iba't ibang pamamaraan na maaaring gamitin at pwedeng pagpilian. Magtanong agad sa health center para malaman ang pinaka-angkop sa pangangailangan ninyo o ang pinakahiyang sa iyo.

"May iba't ibang pamamaraan ng family planning. Alin kaya ang bagay sa amin?"

STANDARD DAYS METHOD (CYCLE BEADS)

Ito ay isang natural na pamamaraan kung saan ginagamit ang cycle beads upang matukoy ang panahong fertile ang babae.

Ito ay angkop sa mga babaeng may regular na siklo (26-32 days ang haba).



SYMPTOMS-BASED METHODS

Sa mga pamamaraang ito (Cervical Mucus Method at Sympto-thermal Methods), binabantayan ang temperatura, mucus, at pagkirot ng puson ng babae.

Ito ay angkop gamitin ng karamihan, maliban sa:

- Mga babaeng katatapos lang makunan.
- Mga babaeng nagbabago na ang siklo ng regla dahil napapalapit na sa menopause.
- Mga babaeng may kundisyon kung saan ang temperatura ng katawan ay natural na tumataas.

LACTATIONAL AMENORRHEA METHOD (LAM)

Ang LAM ay isang natural na pamamaraan na maaring gamitin ng mga babaeng nagpapasuso.

Kailangan siguraduhin ang mga sumusunod:

- Wala pang anim na buwan ang sanggol.
- Hindi pa bumabalik ang regla.
- Madalas magpasuso araw-gabi at tanging gatas lamang ng ina ang ibinibigay sa sanggol.

PILLS

Ang pills ay uri ng hormonal contraceptive na iniinom araw-araw sa takdang oras para masiguradong epektibo ito.

Ito ay angkop sa mga mag-partner na gustong mag-agwat ng anak gamit ang pansamantalang paraan na maaaring itigil kahit anong oras.

Ito ay maaaring gamitin ng karamihan, maliban na lang ang mga babaeng natukoy na may kanser sa suso.

CONDOMS

Ito ay isinusuot ng lalaki sa kanyang matigas na ari bago tuluyang makipagtalik.

Ito ay angkop sa:

- Mga mag-partner na may mataas na posibilidad magkaroon ng STD.
- Mga may kalagayang pangkalusugan at hindi maaaring gumamit ng mga hormonal methods.
- Mga lalaking katatapos lamang magpa-vasectomy at naghihintay na maubos muna ang semilya.

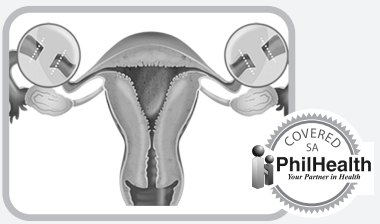
Huwag gamitin kung may allergy sa latex.

PROGESTIN SUBDERMAL IMPLANT

Ito ay isang uri ng hormonal contraceptive kung saan ang isang malambot na vinyl rod na mala-palito ng posporo ang iiit ay inilalagay sa ilalim ng balat ng braso ng babae.

Ito ay mabisa hanggang 3 taon.

Ito ay maaaring gamitin ng karamihan, maliban na lang ang mga babaeng natukoy na may kanser sa suso.



BILATERAL TUBAL LIGATION (BTL) PARA SA BABAE

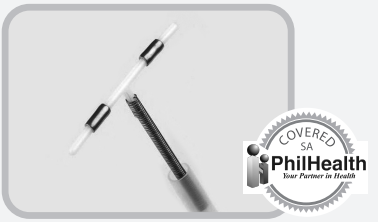
Ito ay isang permanenteng pamamaraan kung saan tinatalian at pinuputol ang dalawang anurang itlog (fallopian tubes).

Ito ay angkop sa mga babaeng ayaw nang madagdagan pa ang bilang ng anak. Kailangan lamang siguraduhing siya ay hindi buntis bago gawin ito.

PROGESTIN-ONLY INJECTABLE

Ito ay uri ng hormonal contraceptive na iniineksyon sa babae kada tatlong buwan para masiguradong epektibo ito.

Ito ay maaaring gamitin ng karamihan, maliban na lang ang mga babaeng natukoy na may kanser sa suso.



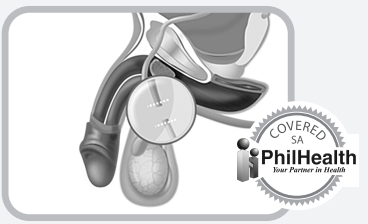
INTRA-UTERINE DEVICE (IUD)

Ito ay isang malambot na plastic na inilalagay sa matris upang hadlangan ang pagsasanib ng punlay at itlog.

Epektibo ito hanggang 12 taon.

Ito ay angkop para sa mga babaeng:

- Naghahanap ng pangmatagalang pamamaraan na maaaring itigil ano mang oras.
- Nagpapasuso ng sanggol.
- May sapat na bilang na ng anak pero hindi nais magpa-ligate.



NO-SCALPEL VASECTOMY (NSV) PARA SA LALAKI

Ito ay isang permanenteng pamamaraan kung saan tinatalian at pinuputol ang dalawang anurang punlay (vas deferens).

Ito ay angkop sa mga lalaking ayaw nang madagdagan pa ang bilang ng anak.

Talaan ni Baby

☐ Lalaki ☐ Babae

Pangalan ng Bata: _____ Palayaw: _____

Pangalan ng mga magulang : Ina _____

Ama _____

Uri ng Panganganak: _____

Petsa ng kapanganakan: _____ Full Term? (Oo/Hindi)

Isa/ kambal ang panganganak: _____

Ang nagpaanak: _____

Blood Type: _____

Timbang ng bata pagkapanganak: _____ Haba ng katawan: _____

Sukat na pabilog ng ulo: _____ Pabilog na sukat ng dibdib: _____

Pang-ilan ang bata sa mga inanak na: _____

Petsa ng pagkarehistro ng kapanganakan: _____ saan: _____

Tala ng mga pangyayaring di kanais-nais: _____
(Malubhang sakit o kamatayan ng magulang o mga kapatid na wala pang limang taong gulang)

Ito ang talaarawan ni baby. Ito ay naglalaman ng mga mahahalagang ulat tungkol sa mga serbisyong pangkalusugan para sa kanyang kaligtasan, paglusog at paglaki. Ang mga mahahalagang pangyayari mula sa pagkasilang ng baby at habang lumalaki ay dapat nakatala dito.

May karapatan ang bawat batang magkaroon ng pangalan at nasyunalidad.

Iparehistro ang kapanganakan ni baby sa Pantalaang Sibil na Panglokal.

Pangangalaga sa Baby

Sa loob ng 24 oras	Unang Linggo kung maaari 2-3 araw	2-4 Linggo	6 Linggo
☐ Paglalapat sa dibdib ng ina /init	☐ Pag-iksamin sa bagong silang na sanggol	☐ Pag-iksamin sa bagong silang na sanggol	☐ Pag-iksamin sa bagong silang na sanggol
☐ Kaagad na pagpapasuso	☐ Gatas ng ina lamang ang ibinibigay	☐ Gatas ng ina lamang ang ibinibigay	☐ Gatas ng ina lamang ang ibinibigay
☐ Newborn assessment	☐ Newborn Screening		☐ Bakuna
☐ Eye prophylaxis	☐ Pangangalaga sa pusod		☐ Pagtimbang
	☐ Pagsusuri ng Sanggol, sa pandinig		
☐ Vitamin K			
☐ BCG			
☐ Hepa B			
☐ Weight _____			

Kaagad ipakunsulta ang baby sa health center kung may mga sumusunod na palatandaan:

- ☐ Di madalas sumuso o ayaw sumuso
- ☐ Paninigas
- ☐ Lagnat
- ☐ Nanlalamig
- ☐ Namamaga ang pusod o may nana o dugo
- ☐ Naninilaw ang sakong ng paa, mata o balat.
- ☐ Di kumikilos o di madalas gumalaw.
- ☐ May nana ang mata o balat.

Ang Mga Pangangailangan ni Baby sa Unang Linggo ng Pagsilang

Panatilihin ang init sa katawan ni baby sa pamamagitan ng "Skin to Skin Contact". Balutin sa kumot si baby upang di malamigan at mapanatili ang init ng kanyang katawan.

Upang mapanatili ang init ng katawan ni baby, siya ay punasan at balutin agad at iantala ang paliligo nang mga 6 na oras matapos siyang isilang.

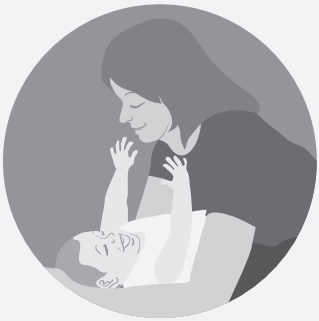
Panatilihin si baby sa tabi mo. Nasisiyahan ang baby kapag siya ay nasa bisig mo. Hayaan si baby na kusang sumuso sa iyo hanggang gusto niya at di dapat awatin. Ito ay makakatulong upang lalong dumami ang iyong gatas. Ang gatas ng ina lamang ang pinakamainam na pagkain para sa sanggol hanggang anim na buwan. Hindi pa dapat painumin ng tubig o pakainin ng iba sa ganitong edad si baby. Huwag bigyan si baby ng ibang uri ng gatas na nasa pakete, lata, o kahon.

Tiyakin na napatakan si baby ng antibayotiko sa mata upang maiwasan ang impeksyon na maaaring mauwi sa pagka-bulag. Siguraduhin din na nabigyan si baby ng bakuna laban sa Hepatitis B at BCG.

Kung ikaw ay nahihirapang magpasuso, kumonsulta sa health worker sa pinakamalapit na health center. Mayroon ding mga volunteer health worker sa inyong barangay na pwedeng makatulong sa inyo sa oras ng pangangailangan.

Mga Kaganapan sa Paglaki ng Sanggol

4 NA BUWAN



Kinagigiliwang tingnan ni baby ang mga matitingkad na kulay, sundan ng kanyang mga mata ang gumagalaw na bagay, ngumiti at kilalanin ang iyong boses at mukha.

Gustung-gusto niyang mag-"gurgling" at gumawa ng ingay, i-angat ang kanyang ulo at tumawa. Ang pagngiti ni baby ay mahalaga para sa iyo at kay tatay.

Pakitaan si baby ng matitingkad na bagay, kausapin siya, bigyan ng malalaking lugar upang makapaglaro at iunat ang kanyang mga binti at braso.

8 NA BUWAN

Nakaiikot na si baby, nakauupo nang maayos at tuwid na ang ulo. Kaya na niyang abutin ang mga bagay at isubo sa kanyang bibig.

Nakikita na niya ang mga tao at mga bagay sa kanyang paligid.

Hayaan ang ibang miyembro ng pamilya na hawakan at kargahin si baby. Ito ang tamang panahon upang matutunan niyang makipag-usap sa ibang tao.

Hayaan siyang humawak ng mga malinis, ligtas at makukulay na bagay.

Bigyan siya ng mga laruang makukulay at iba't ibang hugis at laki na maaari niyang paglaruan.

Ang mga Madaling Maisagawang Gabay Para Matiyak ang Kaligtasan ni Baby

Ang iyong anak ay lumalaking bata. Kailangan niya ng tamang pangangalaga at patnubay upang makamit niya ang wastong kalusugan. Subalit may mga pagkakataong maaaring mangyari ang aksidenteng di inaasahan kahit anong gawing ingat. Ang mga ito ay kadalasang nauuwi sa trauma sa aspetong pisikal o emosyunal, o sa kamatayan. Ang masusing pag-iingat ay mahalaga. Ito ay madaling isakatuparan.

- Huwag pabayaan si baby na mag-isa nang walang sumusubaybay.
- Patulugin si baby sa kanyang kuna para maiwasang mahulog sa kama.
- Patulugin si baby nang patihaya o patagilid. Huwag padapa.
- Huwag hayaang maligo nang mag-isa hangga't wala pa siyang anim na taong gulang.
- Huwag ihagis pataas sa ere o paikut-ikutin.
- Itago sa lugar na hindi maaabot ang mga posporo, kandila at mainit na tubig/sabaw, gayundin ang gaas, gamot sa insekto at iba pang kemikal, maliit at matutulis na bagay, mga supot sa plastic upang hindi mapaglaruan o isuot sa kanyang ulo at hindi makahinga, at mga kawad ng kuryente at saksakan ng kuryente.
- Huwag mag-iwan ng timba o palanggana o bathtub na may tubig.
- Huwag manigarilyo o ilayo si baby sa mga naninigarilyo at mauusok na lugar.
- Isusi ang mga cabinet at drawer.
- Lagyan ng harang ang magkabilang parte ng kama.
- Huwag hayaang maglaro sa kalsada.
- Laging gamitan ng "seatbelt" kapag nakasakay sa sasakyan.
- Huwag hayaang maiwan si baby nang mag-isa sa loob ng sasakyan.
- Huwag hayaan si baby na malapit sa swimming pool, ilog o sapa nang walang sumusubaybay.

Talaan ng mga bakuna

Binibigyang proteksyon si baby ng mga bakuna laban sa iba't ibang nakahahawang sakit. Kapag di siya nabakunahan, maaaring magkasakit si baby, di malusog, magkaroon ng pansamantala o permanenteng kapansanan o kamatayan. Lahat ng mahahalaga o kinakailangang bakuna ay dapat maibigay bago mag-isang taon ang iyong anak.

Dalhin si baby sa pinakamalapit sa health center/barangay health station ayon sa petsang itinakda:

SCHEDULE NG PAGBIBIGAY NG BAKUNA PARA SA MGA BATANG ISANG TAON PABABA

BAKUNA	Nirerekomendang edad ng bata					
	At birth	1 ½ BUWAN	2 ½ BUWAN	3 ½ BUWAN	9 BUWAN	1 TAON
BCG	✓					
HEPATITIS B	✓					
PENTAVALENT VACCINE (DPT-Hep B-HiB)		✓	✓	✓		
ORAL POLIO VACCINE (OPV)		✓	✓	✓		
INACTIVATED POLIO VACCINE (IPV)				✓		
PNEUMOCOCCAL CONJUGATE VACCINE (PCV)		✓	✓	✓		
MEASLES, MUMPS, RUBELLA (MMR)					✓	✓

KARAGDAGANG BITAMINA A

Petsa	Ika-6 na Linggo		Unang Taon	
Bitamin A				
Pagpupurga				

Ang pagbibigay ng karagdagang Bitamina A at kailangang simulan pagsapit ng 6 na buwan pagkatapos noon. Kailangan ding purgahin si baby pagsapit ng isang taon ang tuwing ika-6 na buwan.

Tagubilin sa Pagpapakain

Pagkapanganak hanggang 6 na buwan, ang tanging kailangan ni baby ay ang gatas ng ina. Hindi kailangang bigyan ng anumang pagkain kahit na tubig. Pagkapanganak ni baby, kailangan siyang pasusuhin nang madalas o ayon sa kanyang kagustuhan, humigit kumulang 15 minuto sa bawat suso sa oras ng pagpapasuso.

Mula anim na buwan hanggang 12 na buwan, kinakailangang pasusuhin si baby nang madalas hangga't gusto niya, at bigyan siya ng karagdagang pagkain upang maging sapat ang kanyang pangangailangan. Bigyan siya ng sapat na lugaw na may dagdag na mantika. Maaaring mamili sa mga sumusunod na iba't ibang pagkain:

- Dinurog na gulay, monggo, patatas at kamote
- Pinulbos na ibinusang dilis o hinimay na isda
- Tinadtad na karne o manok
- Dilaw ng itlog
- Pinasingawang tokwa
- Prutas gaya ng saging, mangga, abokado na may dagdag na mantika o mayonis

Bigyan si baby ng pagkain 1-2 beses bawat araw matapos siyang pasusuhin, at unti-unti hanggang maging 3 beses bawat araw. Kailangan niya rin ng masustansyang meryenda gaya ng taho.

Pagsubaybay sa Paglaki at Pagbabago ni Baby

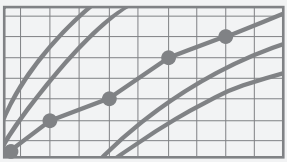
Si baby ay lumalaking bata. Ang kanyang paglaki ay dapat naaayon sa pangkaraniwang nagaganap sa mga batang kasing gulang niya.

Laging itala ang kanyang paglaki sa pamamagitan ng regular na pagtitimbang buwan-buwan magmula pagsilang hanggang 2 taon at tuwing ika-tatlong buwan magmula 2 taon hanggang 6 na taong gulang.

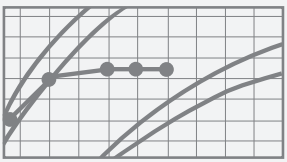
Ang kanyang timbang at iba pang mahahalagang pangyayari ay dapat isulat sa talaan ng paglaki (Growth Chart) sapagkat ito'y maaaring makaragdag sa pagbaba o pagtaas ng kanyang timbang.

Sa "Growth Chart" ay nakikita ang mga pangyayaring ito at ang katumbas nito sa kodigo o simbolo.

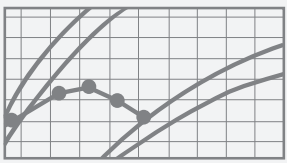
Paano Ipaliliwanag ang Growth Chart



Ang timbang ni baby ay dapat nasa pagitan ng 2 kurbadang linya. Ang naka-markang kurbada ng paglaki ay dapat pataas and direksyon. Ibig sabihin nito ay lumalaki si baby nang maayos.



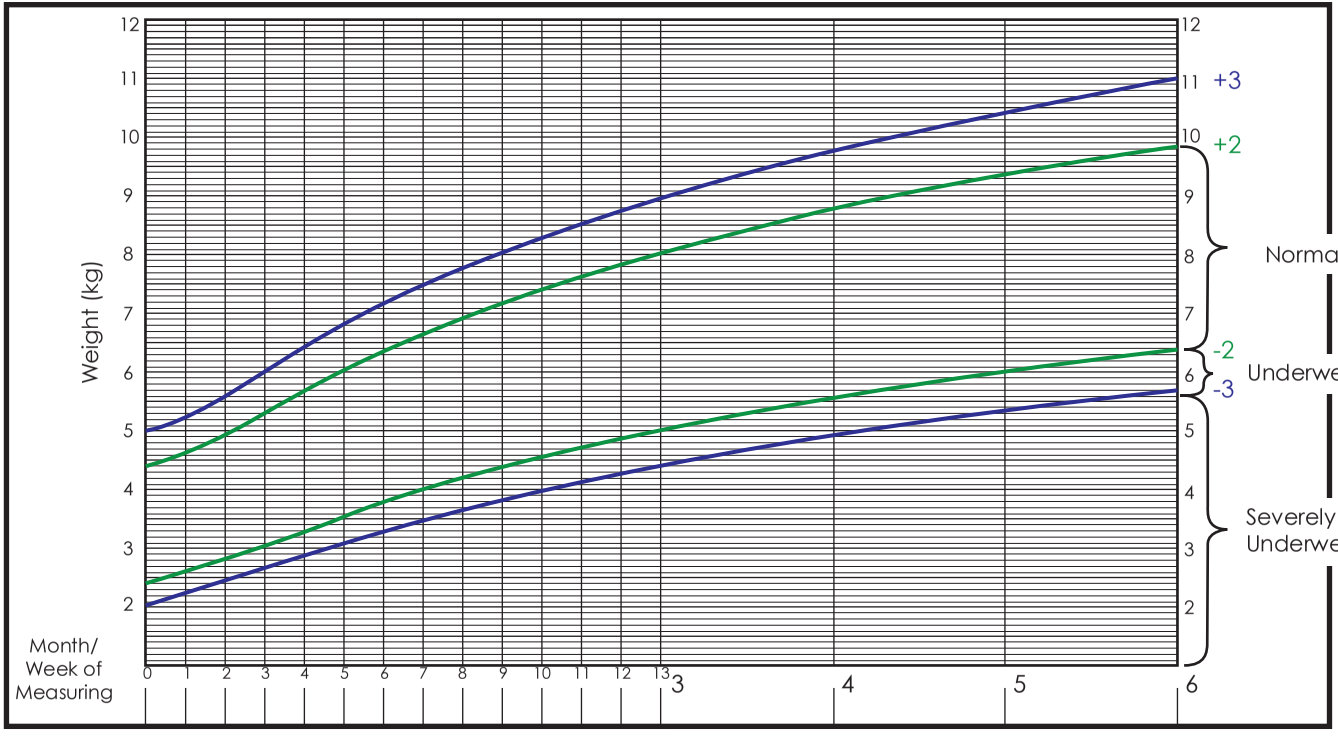
Hindi tumataas ang timbang ni baby kung ang nakamarkang kurbada ng paglaki ay pumantay sa pagitan ng kurbadang linya. Ang kanyang paglaki ay bumabagal o gumagaan ang timbang kung siya ay nagkasakit o hindi nakakakain ng sapat.



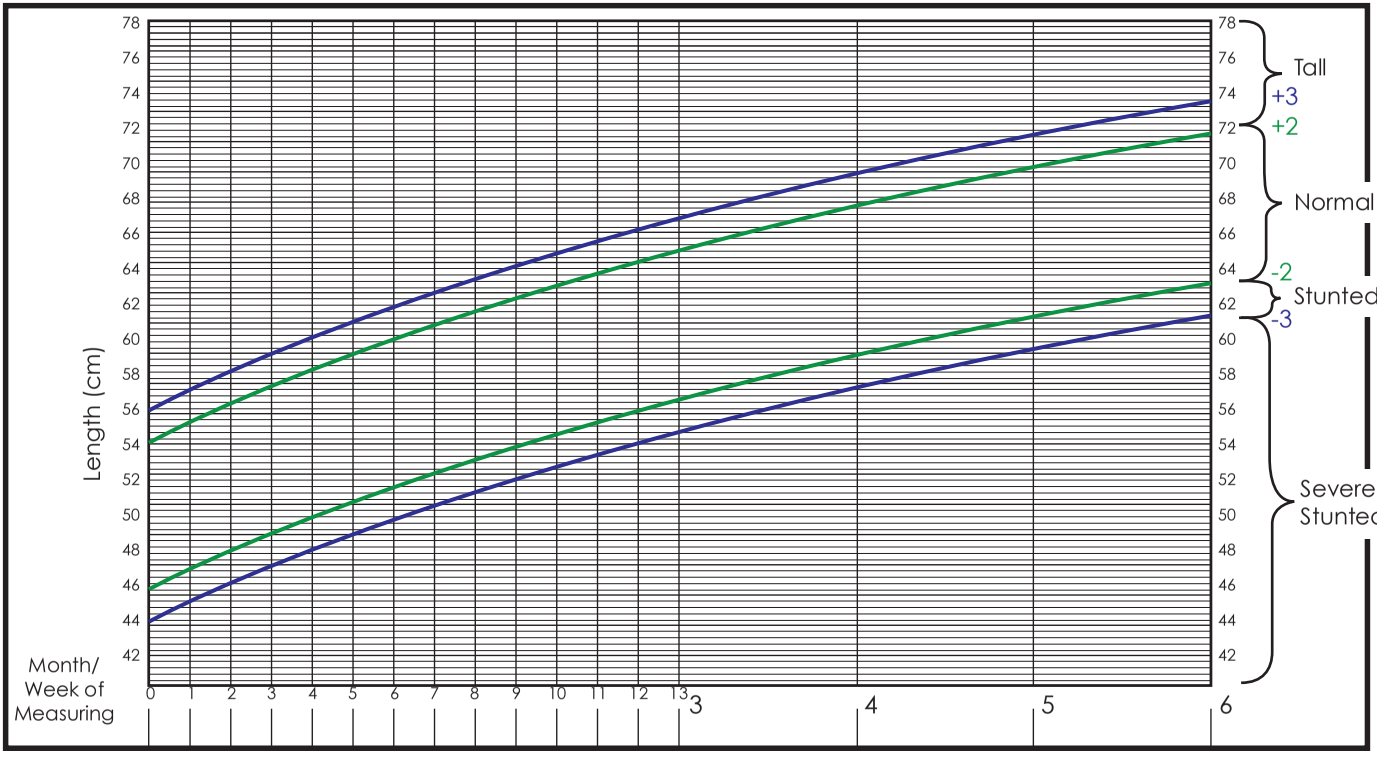
Kung ang marka ng kurbada ay pababa o tulad nito, ito ay mapanganib. Ibig sabihin nito ay pababa nang pababa ang timbang ni baby at kailangang dalhin agad sa health center o ospital.

Birth to 6 months, BOYS
(z-scores)

Weight-for-age

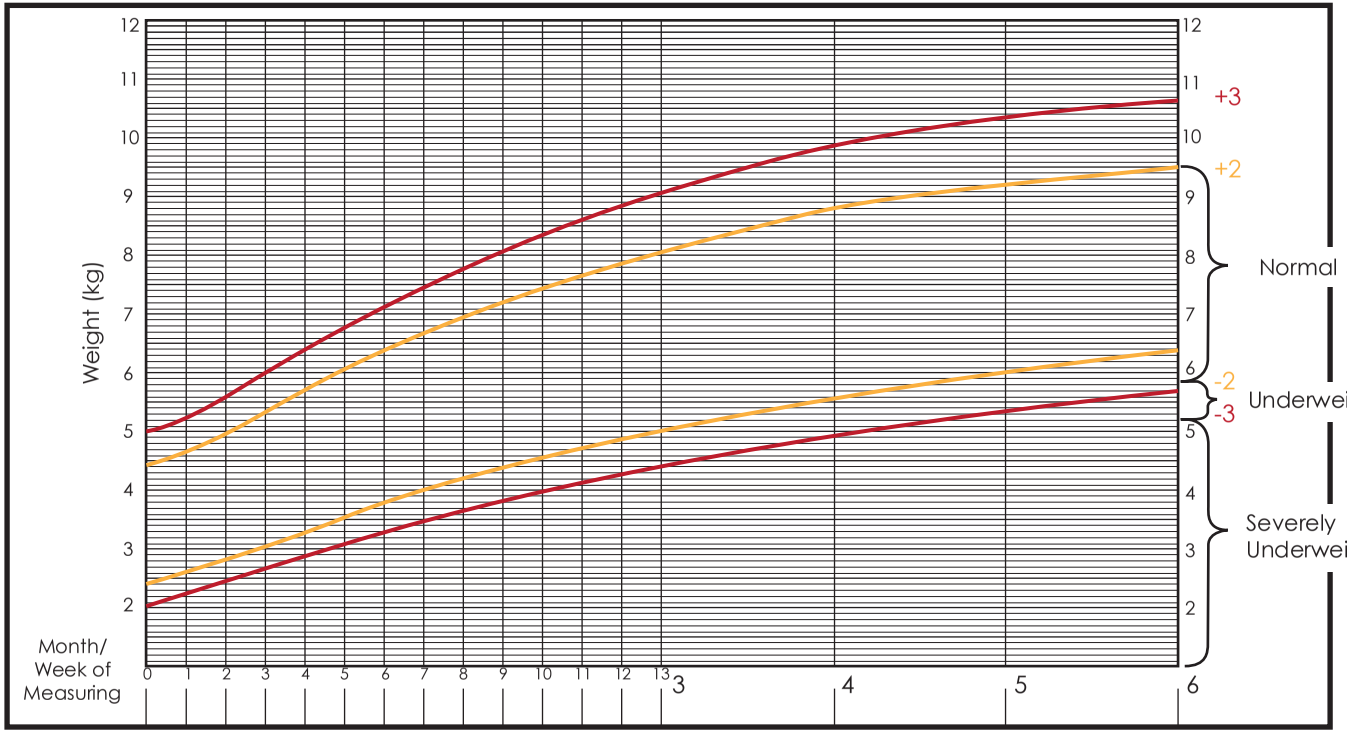


Length-for-age

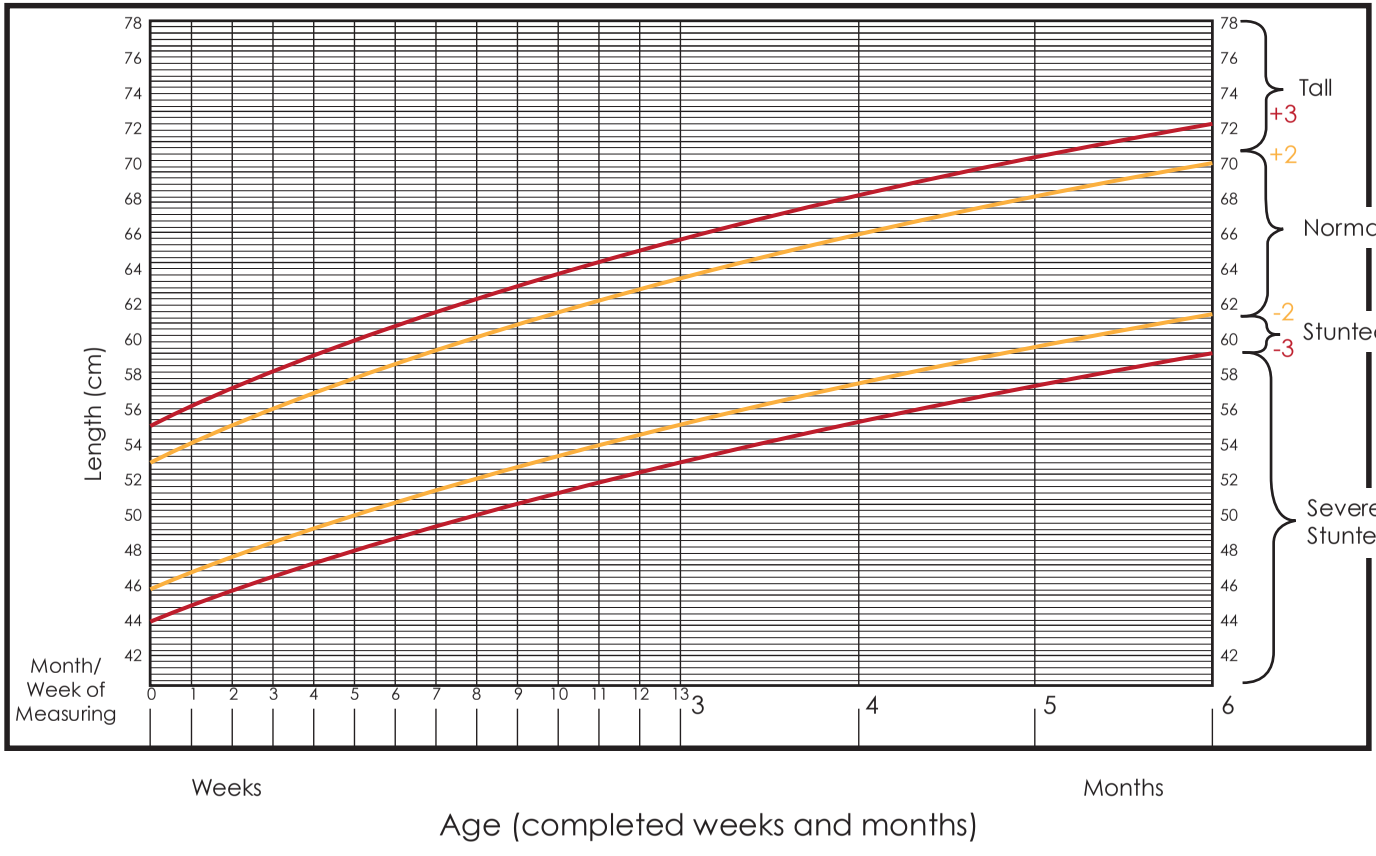


Birth to 6 months, GIRLS
(z-scores)

Weight-for-age

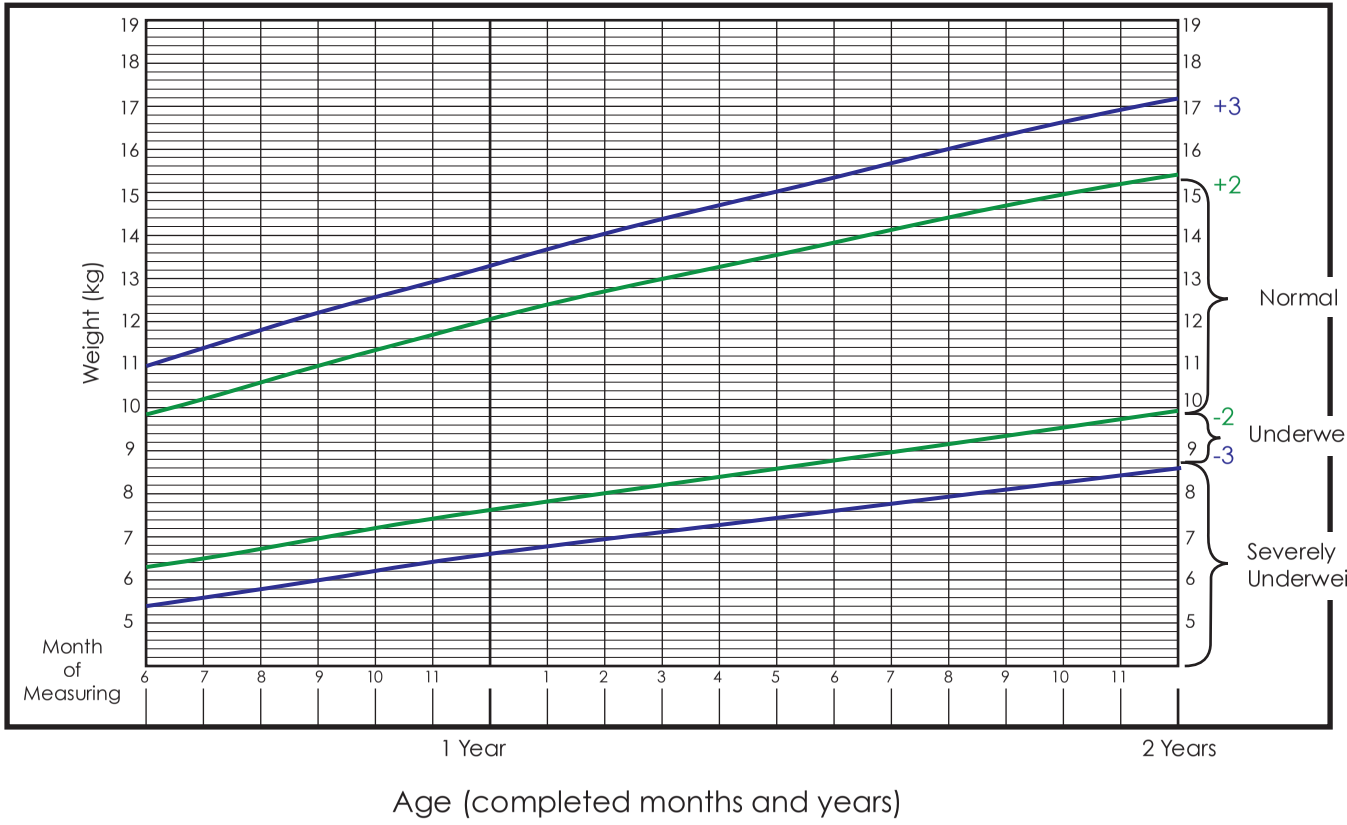


Length-for-age

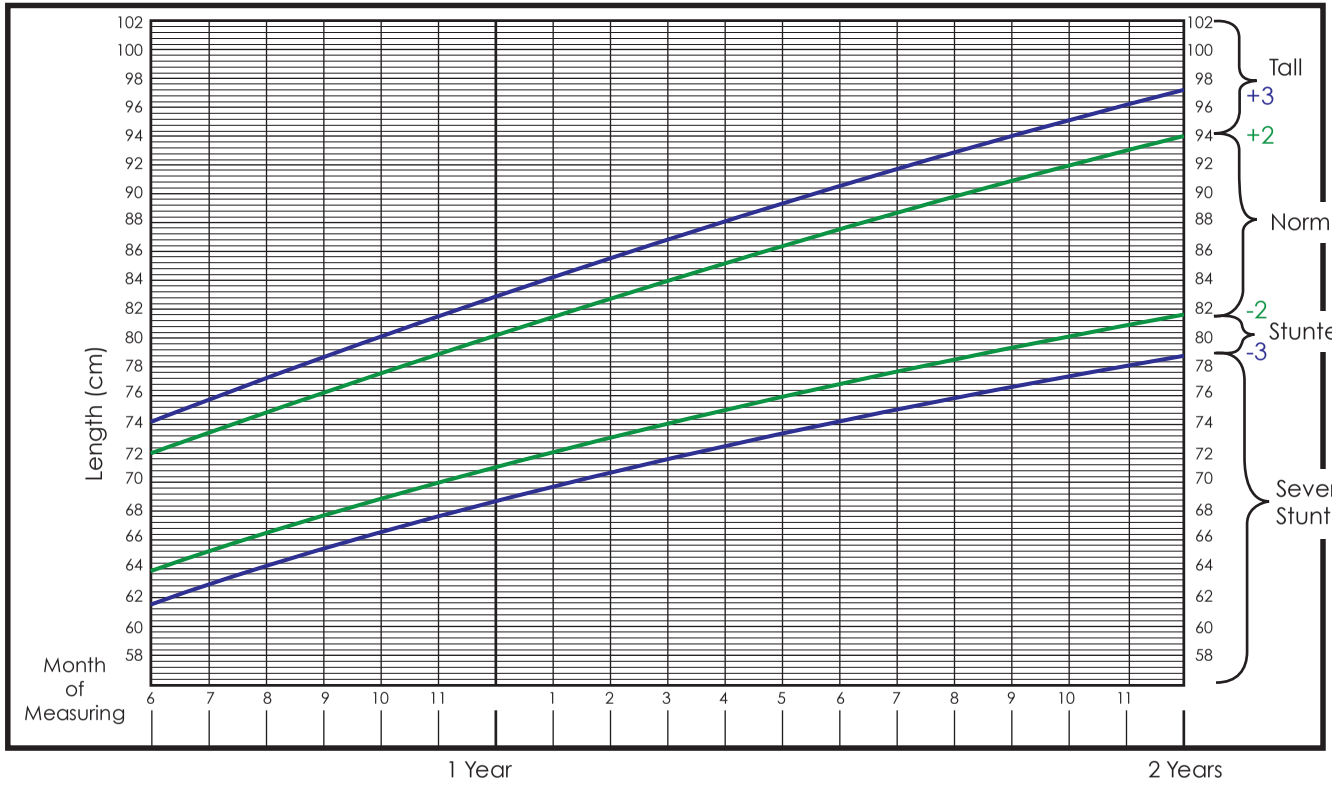


6 to 24 months, BOYS
(z-scores)

Weight-for-age

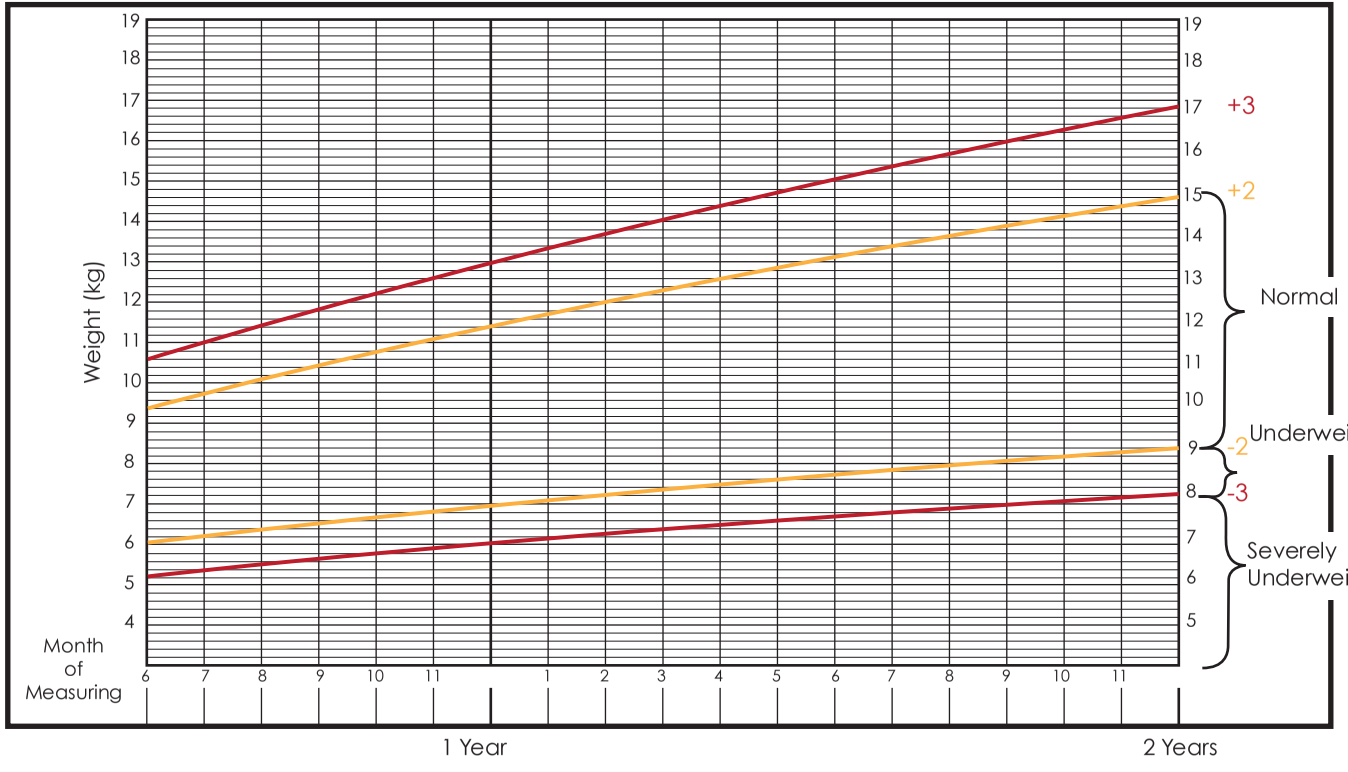


Length-for-age



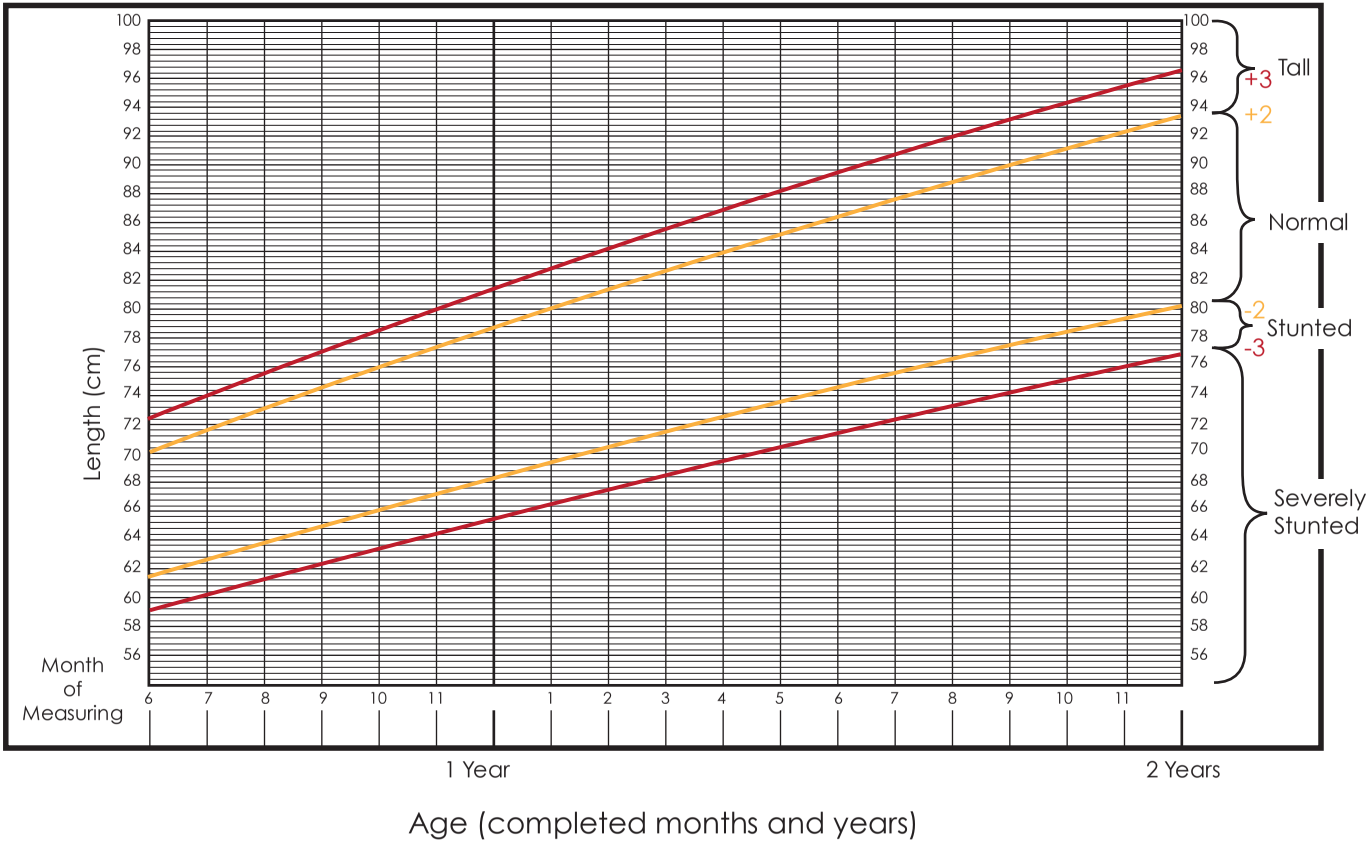
6 to 24 months, GIRLS
(z-scores)

Weight-for-age



Age (completed months and years)

Length-for-age



MGA KARAPATAN NG ISANG BATA

- Karapatang ipanganak, magkaroon ng pangalan at nasyunalidad.
- Magkaroon ng pamilyang magmamahal at mag-aalaga sa kanya.
- Mabuhay nang mapayapa sa pamayanan na may kaaya-ayang kapaligiran.
- Magkaroon ng sapat na pagkain, malusog at aktibong pangangatawan.
- Makapag-aral at mapalawak ang aking kakayahan.
- Mabigyan ng pagkakataong makapaglaro at makapaglibang
- Mapangalagaan laban sa pang-aabuso, pananamantala, kapabayaan, karahasan at panganib.
- Maipaglaban at mabigyan ng tulong ng pamahalaan.
- Makapagpahayag ng sariling opinyon.

"ISULONG ANG KUMBENSYON NG KARAPATAN NG MGA BATA"

Build Child-Friendly Communities!

DOH

KALUSUGAN PANGKALAHATAN

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE